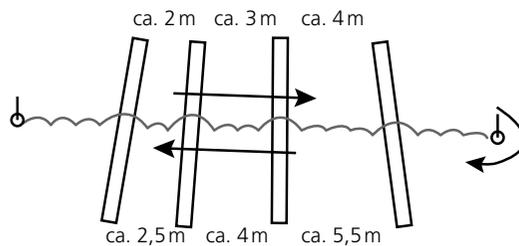


## Leichtathletik-Test: Niveau 3 (U10/U12)



### 3.1 Bänklilauf

Die Testperson absolviert einen Umkehrlauf über 4 Langbänke (Schwebekante oben). Zwischen den Langbänken ist eine vorgegebene Anzahl Bodenkontakte einzuhalten (2/3/4Bodenberührungen zwischen den Hindernissen auf den rsp. 4/3/2 auf dem Rückweg. Dies entspricht dem 1er-/2er-/3er-rsp. 3er-/2er-/1er-Rhythmus).



#### Kriterien:

- Schrittfolge muss stimmen
- Rhythmischer Fussballenlauf

#### Bemerkungen:

- Empfohlene Abstände siehe Skizze
- Abstände müssen je nach Körpergrösse variiert werden, z. B. durch
- Schrägstellen der Bänke um Abstände zu verlängern (siehe Skizze).  
Testpersonen suchen sich die geeignete Stelle um die Bänke zu überlaufen
- Anlauf und Auslauf ca. 5 m (Linie).